

PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

El programa de Nutrición y Actividad Física se compromete a empoderar y educar a los miembros de la comunidad sobre las formas de comer más sano y aumentar la actividad física para ayudar a mantener un peso saludable. El equipo utiliza el siguiente plan de estudios basado en evidencia para proporcionar una educación óptima a cada grupo de edad:

COMER. JUGAR. CRECER. (Edades 2-5)

Enfoque educativo creativo para enseñar a los niños y sus padres cómo tomar decisiones saludables de nutrición y actividad física.

CAPTURA (Primaria, secundaria y preparatoria)

Está diseñado para crear cambios de comportamiento al permitir que los niños identifiquen alimentos saludables y aumenten la actividad física.

CUESTIÓN DE COCINAR (para todos los mayores de 7 años)

Actividades prácticas que mejorarán las habilidades para planificar y preparar comidas saludables y sabrosas.

CLASES PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS (Para adultos)

Educa a los participantes sobre la prevención y el manejo de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardíacas.

CLASES PARA PERSONAS MAYORES (Para personas mayores de edad)

Los participantes aprenden sobre diversos temas de nutrición relacionados con el envejecimiento saludable.



- Las clases son gratis para todas las edades.
- Todas las clases son impartidas por Dietistas Registrados.
- Las sesiones duran de 45 minutos a 1 hora, pero se pueden modificar de acuerdo a las necesidades de la organización.
- Las organizaciones que participen pueden agendar de 1 a 4 sesiones.
- ¿Cómo inscribirse en nuestro programa?



- Las escuelas, los centros comunitarios, los programas extracurriculares, etc.

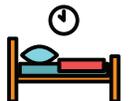


Para agendar una sesión gratis llame o envíe un correo electrónico a:

Esther Gabay

Esther.gabay@phs.hctx.net

713-274-8546



Síguenos en nuestras redes exclusivamente en español.
Busquenlos como @hcphtxenespañol

f t i y v
OCEE JS 02/14/2023